

保健だより

笹原中学校保健室
H30. 7. 10 発行

連日の大雨から一転し、今週は晴れマークが並び、気温も高い予報です。こまめな水分補給、そして3食しっかり食べて、暑さに負けない身体作りをよろしくお願いします。

真夏日・猛暑日が続く予報となっています

熱中症対策を万全に！

今週は最高気温30度越えの予報が続いています。熱中症予防はもちろん、あれ、おかしいかも？と、思った時の対処法も知っておいてください。

真夏日とは、
最高気温が
30℃以上



猛暑日とは、
35℃以上の日です。

もし、体に異常を感じたら



- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服をゆるめる
- ・体などに水をかけたり、ぬれタオルをあててあおぐなど、体を冷やす
- ・水分、塩分をとりましょう！

こんな症状があれば、熱中症かも？

- ☐ 手足がしびれる
- ☐ めまい、立ちくらみがある
- ☐ 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- ☐ がんがんする頭痛がある
- ☐ 吐き気がする・吐く
- ☐ 体が熱い

太い血管のある、脇の下
両側の首筋、足の付け根
を冷やすと効果的♪



今月の掲示板(手長パンダが目印です)

熱中症予防のため、毎日の「天気予報」と「熱中症予防指数」を掲示しています。今週に入り、熱中症予防指数が『警戒』、『厳重警戒』の日々が増えてきました。

健康のきろくをお渡ししています

1学期に実施した健康診断の結果のまとめを、三者懇談時にお渡ししています。虫歯や低視力(CやD)がある場合は、夏休みを利用したの治療をお勧めします。

笹中ホームページ「保健室より」

保健だよりの他にも、コミュニティースクールさん発信の「朝ごはんを食べよう！」のコーナーがあります。簡単な朝ごはんメニューが紹介されており、必見です！ご参考に！